

DESPIERTOS

AL VOLANTE

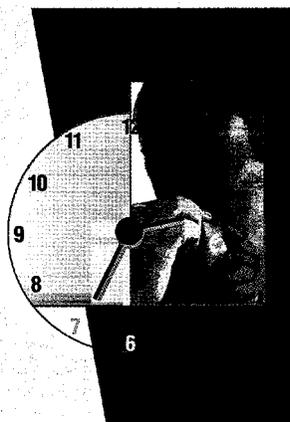


Dormir y conducir no se mezclan.

Cuando vas detrás del volante, estar soñoliento es peligroso. La somnolencia retarda el tiempo de reacción, disminuye la conciencia y altera el buen juicio. La somnolencia puede contribuir a un accidente.

¿Cuál es tu hora biológica?

Todo el mundo tiene un reloj biológico. Éste te dice cuando tienes hambre, cuando estás más energético y cuando estás cansado. Éste causa fluctuaciones en la temperatura del cuerpo. Aunque haya diferencias particulares, la



mayoría de los relojes de la gente funcionan en un ritmo diario de aproximadamente 24 horas.

Hay dos períodos del día en que la mayoría de los relojes biológicos de la gente la hacen especialmente propensa a sentirse soñolienta. Uno es la “modorra de la

tarde” de 2 a 5 p.m. El otro es temprano por la mañana, de 2 a 6 a.m. La mayoría de los conductores profesionales de camiones no pueden evitar manejar a estas horas.

Para ser un conductor más seguro, date cuenta de tu propio reloj. ¿A qué hora del día te encuentras más alerta? ¿Cuándo te encuentras más sofioliento? Date cuenta de tu propio ciclo. Saber cuándo eres más propenso a sentirte sofioliento te ayudará a tomar extra precauciones durante esas horas. Cumple con las regulaciones de horas de servicio y acepta tu responsabilidad de dormir lo suficiente durante tus horas de fuera de servicio.

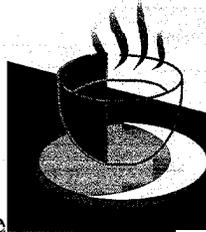
¿Qué tan seguro durmiente eres?

Aquí hay siete afirmaciones acerca del sueño. Averigua si puedes distinguir cuáles son verdaderas y cuáles son falsas. Las respuestas se encuentran en la página 4.

¿VERDADERO O FALSO?

V F

- V F El café supera los efectos de la somnolencia mientras se maneja.
- V F Yo sé cuándo me voy a quedar dormido.
- V F Yo soy un conductor seguro por lo tanto no importa si estoy sofioliento.
- V F No puedo echarme siestas.
- V F Yo duermo lo suficiente.
- V F La gente joven necesita dormir menos.
- V F Estar sofioliento te hace percibir mal las cosas.



El cafe' supera los efectos de la somnolencia mientras se maneja.

FALSO

Los estimulantes no sustituyen el sueño. Las bebidas que contienen cafeína, como el cafe o el refresco de cola, pueden ayudarte a que te sientas **más alerta**, pero los efectos duran **sólo** por un período corto. Si estás seriamente necesitado de **sueño**, aunque tomes cafe, **aún** te encuentras propenso a experimentar “micro dormidas” — breves lapsos que duran de 4 a 5 segundos. A **90 kilómetros** por hora, equivale a más de 90 metros y al tiempo suficiente para matarte a ti o a alguien **más**.

Yo se' cuándo me voy a quedar dormido.

FALSO

No te avergüences si dijiste “verdadero”. Si eres como la mayoría de la gente, tú **crees** que puedes controlar tu sueño. En una prueba, casi cuatro quintos de la gente dijo que podría predecir cuando estaba a punto de quedarse **dormida**. Se equivocaron.

La verdad es, el **sueño** no es voluntario. Si te encuentras **soñoliento**, te puedes quedar dormido y nunca **saberlo** siquiera. Tampoco puedes **decir cuánto** tiempo has estado dormido. Cuando **estás** manejando, estar dormido por tan **sólo unos cuantos segundos** **podría** matarte a ti o a alguien **más**.

Yo soy un conductor seguro por lo tanto no importa si me encuentro soñoliento.

FALSO

El **único** conductor seguro es un conductor **alerta**. Incluso los conductores **más** seguros se llegan a confundir y **pierden** el juicio



cuando se encuentran **soñolientos**. Par-a ser un conductor seguro tienes que **contar** con tus ojos abiertos-lo cual significa quedarse fuera de la carretera cuando te encuentres **soñoliento**.

Como conductor profesional, debes recordar que las regulaciones prohíben beber alcohol dentro de las cuatro horas antes de entrar en servicio y prohíben beber o poseer alcohol mientras te encuentres en servicio o manejando. Tomar una bebida alcoholica exagera los efectos de la fatiga. Par-a una persona **cansada**, una copa se siente como cuatro o cinco.

No puedo echarme siestas.

FALSO

Mucha gente insiste que no puede echar la siesta. Sin embargo, incluso la gente quien dice que no está **cansada** pronto se queda dormida en un cuarto oscuro si no ha estado durmiendo lo suficiente. Si tú piensas que no puedes echar la siesta, **estacionate** y **relájate** por 15 minutos de todas formas. Puede que te sorprenda **qué tan fácilmente** te quedas dormido una vez que te des la oportunidad. Existe evidencia científica **válida** de que las siestas pueden ayudar a fomentar el estado de **alerta**.

Yo duermo lo suficiente.

FALSO

Lo más posible es que no estés realmente durmiendo todo lo que necesitas. Si dijiste “verdadero”, pregntate a tí mismo: “¿me despierto descansado?” La persona promedio necesita siete u ocho horas de sueño por noche. Si te acuestas tarde y despiertas temprano con un despertador, probablemente estés acumulando una deuda de sueño durante la semana. (Ver “¿Estás Endeudado?” página 7.) Si pasas ocho horas acostado pero aún te sientes cansado, puede que tengas una enfermedad impidiéndote que duermas lo suficiente. Cualquiera que sea la causa, evita manejar cuando te sientas soñoliento.

La gente joven necesita dormir menos.

FALSO

Los varones menores de 25 años se encuentran en el mayor riesgo de quedarse dormidos al volante. La mitad de las víctimas de siniestros relacionados con fatiga son conductores menores de 25 años. En un estudio, 24 por ciento de la gente encuestada dijo que se había quedado dormida mientras manejaba-32 por ciento de los hombres y 13 por ciento de las mujeres.

Estar soñoliento te hace percibir mal las cosas.

VERDADERO

¿Alguna vez has manejado de noche y visto algo que pensaste era un animal pero resultó ser una bolsa de papel o una hoja seca revoloteando a través de la carretera? Esto es sólo una de las muchas maneras en que los conductores soñolientos confunden sus alrededores. Un conductor soñoliento no piensa lo suficientemente rápido o tan certeramente como un conductor alerta, y es menos capaz de reaccionar lo suficientemente rápido como para evitar un siniestro.

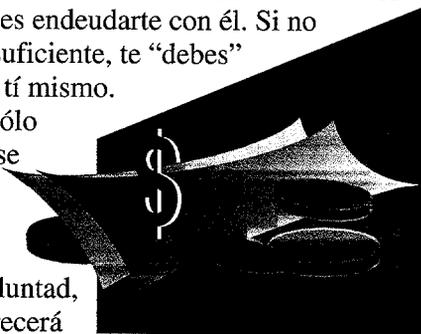
¿Estás endeudado?

El suefio no es como el dinero. No puedes ahorrarlo por adelantado y tampoco puedes pedirlo prestado. Pero, así como con el dinero, puedes endeudarte con él. Si no duermes lo suficiente, te “debes”

más sueño a tí mismo.

Esta deuda sólo puede pagarse durmiendo.

No puedes evitarla con fuerza de voluntad, y no desaparecerá por sí misma.



El suefio es un apetito, como el hambre o la sed, y es un apetito fácil de satisfacer para tu cuerpo. Para dejar de sentirte hambriento o sediento, tu cuerpo necesita alimento o agua. Para dejar de sentirte soñoliento, todo lo que tu cuerpo necesita hacer es desconectarse y dormirse.

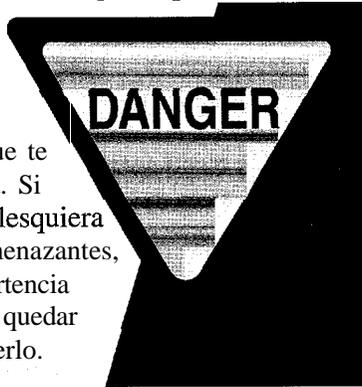
Millones de gente tienen una deuda de suefio seria. La mayoría de la gente pierde sueño porque se queda despierta demasiado tarde o se levanta demasiado temprano como para darse a sí misma un buen descanso de noche. Pero mucha otra gente tiene enfermedades de suefio que no la deja dormir lo suficientemente profundo como para sentirse descansada. (Ver la lista de síntomas en la página 11.)

Cuando tu deuda de sueño crece lo suficiente, no hay nada que puedas hacer para mantenerte despierto. Te puedes sentir despierto porque te encuentres ocupado o emocionado, pero tan pronto como te calmes, tu deuda de suefio te releva y tu cuerpo se duerme. Esto es especialmente posible que ocurra cuando estés sentado sin moverte y tratando de estar vigilante, como cuando mientras manejas.

Por eso es que algunas personas se sienten despiertas cuando están en una situación donde hay mucha estimulación. Cuando se ponen detrás del volante, la emoción se acaba, la monotonía de manejar las releva y el sueño las vence.

Signos amenazantes para conductores soñolientos.

La mayoría de la gente quien debe sueño no se da cuenta de que está cansada. La somnolencia se te puede subir sin que te des cuenta de ella. Si experimentas cualesquiera de estos signos amenazantes, considéralos advertencia de que te podrías quedar dormido sin quererlo.



- *Tus ojos se te cierran o se desenfocan por sí mismos.*
- *Te cuesta mantener la cabeza erguida.*
- *No puedes dejar de bostezar.*
- *Tienes pensamientos errantes, desconectados.*
- *No recuerdas haber manejado las últimas cuantas millas.*
- *Te pasaste tu salida.*
- *Continúas dejándote llevar fuera de tu carril.*
- *Tu velocidad empieza a variar.*

Si tienes aunque sea uno de estos síntomas, puede que estés en peligro de quedarte dormido. Encuentra un lugar seguro para detenerte, salte de la carretera y échate una siesta.

Maneja alerta... llega con vida.

Manejar, especialmente por largas distancias, revela tu verdadero nivel de somnolencia. Al comienzo de un viaje, la emoción hace que el conductor se sienta alerta, pero la emoción desaparece una vez que el viaje esté en marcha.



Aquí hay algunas sugerencias para evitar manejar con cansancio:

1. Empieza cualquier viaje durmiendo lo suficiente de antemano. Si es posible, échate una siesta justo antes de cuando esperes entrar en servicio.
2. Pon atención a los sentimientos de somnolencia, especialmente entre las 2 a.m. y las 6:00 a.m. Si te sientes demasiado soñoliento como para manejar, detente y échate una siesta.
3. Si estas manejando solo, platica por radio de banda civil con otros conductores. Si estas manejando en equipo, habla con tu copiloto. Pero si tu copiloto está durmiendo, recuerda que él o ella necesita descansar algo. Si ambos están demasiado soñolientos como para manejar, encuentren un lugar seguro y estacionense.

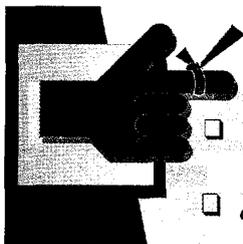
4. **Échate** una siesta cuando la necesites. Estacionarse en el acotamiento es peligroso y **está prohibido** en las interestatales excepto en **emergencias** (la siesta no es una emergencia). Encuentra un parador de camiones, area de descanso, o salte a un lugar seguro en otra carretera. En muchos estados, estacionarse en la interestatal se infracciona **como** “indiferencia ante un dispositivo de control de tráfico”—**más serio** que una **infracción** de estacionamiento.
5. **Programa** un descanso cada dos horas o cada 160 kilometros. Detente antes si muestras cualquier signo amenazante de somnolencia. Durante tu descanso, **échate** una siesta, **estírate**, camina, revisa la seguridad de tu aparato y haz algo de ejercicio antes de meterte de regreso en la cabina.
6. Haz que haya aire fresco en tu cabina.

Si siempre estás cansado, puede que tengas un problema de salud.

Un número sorprendente de personas están cansadas porque tienen una enfermedad de sueño. En la apnea de sueño, una enfermedad común de sueño, la garganta del soñoliento se relaja tan profundamente que **causa** problemas con la respiración. (Tener un cuello grande puede contribuir a la apnea de sueño. El problema es común entre hombres quienes usan un cuello de camisa de tamaño 17 o más grande.) El soñoliento jadea; se despierta lo suficiente como para empezar a respirar normalmente, y luego se vuelve a dormir sin darse cuenta de ningún problema. Este proceso se repite a sí mismo hasta cientos de veces por noche. El resultado: alguien quien ha estado

acostado por ocho horas pero que no ha dormido lo suficiente. Para mayor información sobre la apnea de sueño, contacte al ATA Safety Department al (703) 838-1847.

Chécate tú mismo con este pequeño cuestionario para señales y síntomas de apnea.



- ¿Te han dicho que roncas fuerte?
- ¿Te han dicho que jadeas y te ahogas cuando duermes?
- ¿Te la pasas ocho horas o más acostado pero aún sientes como si no hubieras dormido lo suficiente?
- ¿Te echas siestas frecuentemente?
- ¿Te quedas dormido a horas inadecuadas, como durante reuniones o películas?
- ¿Tienes problemas para dormirte o te despiertas por unas cuantas horas durante la noche?
- ¿Te han dicho que tienes problemas al respirar cuando duermes?

Estos son todos indicadores severos de una enfermedad de sueño. Si tienes cualesquiera de ellos, consulta a un médico para que te ayude.

American Trucking Associations desea agradecerle a la AAA Foundation for Traffic Safety por el permiso para usar el texto de su folleto "¡Despierta!" en esta publicación. También, gracias a David F. Dinges, Ph.D., Director of the Unit for Experimental Psychiatry and Associate Professor in the Medical School at the University of Pennsylvania School of Medicine, por revisar el texto.



U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration

The Office of Motor Carrier & Highway Safety
FHWA-MC-99-044

American Trucking Associations
2200 Mill Road
Alexandria, VA 22314-4677, USA
Llamar al 703-838-1700

*Traducción de Rodolfo Giacoman, NAFTA Development
Administrator, TML Information Services, Inc.*
